

**MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET PARA ANGKAT
BERAT NPCI PROVINSI SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

**Skripsi ini diajukan sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd.)**

**Oleh:
HARIYADI
201330010**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : “ Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Atlet Para Angkat Berat NPCI Provinsi Sumatera Selatan ”.

Nama : HARIYADI

Nim : 201330010

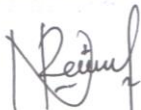
Program Studi : Pendidikan Olahraga

**Menyetujui,
Pembimbing**



Dr. Muslimin, M.Pd
NIP/NIDN:0218038801

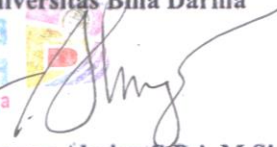
**Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga**



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd
NIP/NIDN:0216118801

**Dekan ,
Fakultas Sosial Humaniora,
Universitas Bina Darma**

Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIP/NIDN:00120097607

26 Januari 2025

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET PARA
ANGKAT BERAT NPCI PROVINSI SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh :

HARIYADI
201330010

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 23 Agustus 2024 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.**

Komisi Penguji

Tanda Tangan

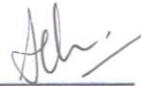
Tanggal

1. Dr. Muslimin, M.Pd.



24-03-2025

2. Dr. Selvi Atesya K., M.Pd., AIFMO-(P).



24/3 - 2025

3. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.



24-03-2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : HARIYADI

Nim : 201330010

Dengan in menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun diperguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Didalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan kedalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta di unggah ke internet, sehingga dapat diunduh public secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 17 Maret 2025
Yang membuat pernyataan,



HARIYADI
NIM. 201330010

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“ Tidak ada yang tidak mungkin didunia ini
jika kita berusaha dan berdoa pasti ada jalannya”

“Kun Fayakun”

(Hariyadi, 2025)

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya bapak Sutrisno dan Ibu Rani yang selalu memberikan doa dan dukungan, kalian adalah segalanya bagi saya.
2. Adik kecil tercinta saya melisa yang selalu membuat hati saya senang ketika saya sedang mengalami kesedihan.
3. Teman-teman terutama yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang dan memberi support saya, terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.
4. Terima Kasih kepada Monika yolanda sefti wanita cantik yang selalu ada saat susah maupun senang dan selalu suport dalam mengerjakan skripsi, skripsi ini kuhadiahkan untukmu dengan cinta.
5. Terima kasih untuk orang baik yang selalu memberikan suport dan perhatiannya baik suka maupun duka.
6. Terima kasih Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model latihan kekuatan otot lengan atlet para angkat berat NPCI Sumatra Selatan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimental. Desain penelitian adalah one-group pre- post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet para angkat berat NPCI Provinsi Sumatra Selatan berjumlah 1 orang laki-laki. Sample menggunakan teknik prosedur *non-probability* dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes handgrip dyanmometer yaitu untuk mengukur kekutan otot lengan atlet. Teknik pengumpulan data dilihat pada saat atlet menarik alat handgrip dyanmometer sekuat kemampuan. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan SPSS veri 22 dengan melalui tahap uji normalitas data, uji homogenitas data, dan uji t-test berdasarkan temuan dari penelitian ini diperoleh yaitu $t_{hitung} 29.219 > t_{tabel} 2.353$ dan berdasarkan uji t, menunjukkan nilai sig $0.000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa menggunakan model latihan kekuatan otot lengan sangat efektif dalam meningkatkan atlet para angkat berat NPCI Provinsi Sumatra Selatan.

Kata Kunci : Model Latihan, Angkat Berat, Kekuatan,Otot Lengan.

ABSTRACT

This study aims to determine the arm muscle strength training model of weightlifting athletes NPCI South Sumatra. The research method used in this study is an experimental method. The research design is a one-group pre-post test design. The population in this study were NPCI weightlifting athletes from South Sumatra Province totaling 1 male. The sample used a non-probability procedure technique with a purposive sampling technique . The instrument or tool used in this study was a handgrip dynamometer test, which was to measure the strength of the athlete's arm muscles. The data collection technique is seen when the athlete pulls the handgrip dynamometer as hard as possible. The analysis carried out in this study used SPSS version 22 by going through the stages of data normality testing, data homogeneity testing, and t-testing based on the findings of this study obtained $t_{count} 29.219 > t_{table} 2.353$ and based on the t test, showed a sig value of $0.000 < 0.05$, it can be concluded that using the arm muscle strength training model is effective in improving weightlifting athletes NPCI South Sumatra Province.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul **“Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Atlet Para Angkat Berat NPCI Provinsi Sumatera Selatan”** dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora yang memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Muslimin, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd., AIFMO-(P). dan Dr. Aprizal Fikri. M.Pd. selaku tim penguji, yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Ketua NPCI Povinsi Sumatra Selatan yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Para staf dan atlet NPCI Sumatra Selatan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain membutuhkannya.

Palembang, 2025
Penulis

HARIYADI
NIM. 201330010

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	i i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRAAT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Ruang Lingkup dan Batasan Masalah	3
1.4.1 Ruang Lingkup	3
1.4.2 Batasan Masalah	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Pengertian Model Latihan	5
2.2 Pengertian Atlet	6
2.3 National Paralympic Commmittee Indonesia	7
2.3.1 Pengertian Cabang Olahraga Para Angkat Berat	12
2.4 Olahraga Angkat Berat	15
2.5 Latihan Kekuatan Otot	18
2.6 Penelitian Relevan	19
2.7 Kerangka Berpikir	23
2.8 Hipotesis Penelitian	23

BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Metode Penelitian	24
3.1.1 Jenis Penelitian	24
3.1.2 Pendekatan Penelitian	25
3.2 Populasi dan Sampel	25
3.2.1 Populasi	25
3.2. Objek Penelitian	25
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	27
3.3.1 tempat penelitian	27
3.3.2 waktu Penelitian	27
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.5 Instrumen Penelitian	27
3.6 Uji Analisis	28
3.6.1 Statistik Deskriptif	28
3.6.2 Uji Normalitas	29
3.6.3 Uji Hipotesis.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Deskripsi Penelitian	30
4.2 Deskripsi Data Penelitian	30
4.3 Uji Persyaratan Analisis	31
4.3.1 Uji Normalitas Data	32
4.3.2 Uji Homogenitas Data	32
4.3.3 Uji T-test Data	32
4.3.4 Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
5.1.1 Kesimpulan	36
5.1.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grips strength dynamometre.....	28
Gambar 2. Gambar Lokasi penelitian.....	30



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Relevan.....	19
Tabel 2 sample Penelitian	26
Tabel 3 Norma Penilaian.....	28
Tabel 4 hasil Post-Test dan Pre-Test.....	31
Tabel 5 Hasil Uji Normalitas	31
Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas.....	32
Tabel 7 Uji t-test	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Program Latihan	43
Lampiran 2. Formulir Pengajuan Judul.....	44
Lampiran 3. ACC Proposal	45
Lampiran 4. Lembar Konsultasi Proposal.....	46
Lampiran 5. Lembar Perbaikan Proposal.....	47
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	48
Lampiran 7. Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal.....	49
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	50
Lampiran 9.Surat Balasan NPCI.....	51
Lampiran 10. ACC Seminar Hasil	52
Lampiran 11.Lembar Konsultasi Seminar Hasil.....	53
Lampiran 12.Formulir Perbaikan Seminar Hasil Penelitian	55
Lampiran 13. Surat Keterangan Lulus Seminar Hasil	56
Lampiran 14. Hasil Data Statistik Post-test & Pre-test	57
Lampiran 15 Hasil Turnitin.....	62
Lampiran 16. LOA Jurnal Pendidikan Olahraga.....	63
Lampiran 17. Dokumentasi	64
Lampiran 18. Formulir Kelayakan Jilid Karya Akhir.....	